

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DENGAN *COPING STRESS* PADA MAHASISWA YANG BEKERJA

The Relationship Between Psychological Capital and Coping Stress on Working Students

Kezia Subandy¹, Devi Jatmika²

¹²Program Studi Psikologi, Universitas Bunda Mulia

Diterima 25 Oktober 2020 / Disetujui 30 Oktober 2020

ABSTRACT

Working students are facing several limitations and can cause stress or pressure while studying and working. In doing both of these things the students need a positive psychological condition. This positive psychological condition is called Psychological Capital. When a person experiences a complex and stressful problem, psychological capital helps students to cope with stress. The purpose of this study is to see the relationship between psychological capital with coping stress on college students while working. This type of research is correlational research. The population in this study is all the students who study while working in Jakarta. The sample in this study amounted to 387 with sampling cluster sampling technique. The instrument used in this study is a questionnaire. The results of this study indicate that there is a strong positive significant relationship between psychological capital with coping stress in college students while working with the value of $r = 0.613$. Suggestions for students while maintaining self-efficacy, hope, optimism, and resiliency while doing college while working to stay able to overcome and through problems that exist when doing college and work.

Keywords: *Psychological capital, stress, coping stress*

ABSTRAK

Kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah dan memiliki keterbatasan dan dapat menimbulkan stres atau tekanan ketika melakukan kuliah sambil bekerja. Dalam melakukan kedua hal ini tampaknya mahasiswa memerlukan suatu kondisi psikologis positif. Kondisi psikologis positif ini disebut sebagai Psychological Capital. Ketika seseorang mengalami masalah yang cukup kompleks dan menimbulkan stres, psychological capital membantu untuk mengatasi tekanan. Tujuan penelitian ini untuk melihat hubungan antara psychological capital dengan coping stress yang pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini seluruh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Jakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 387 dengan teknik sampling cluster sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan kuat antara psychological capital dengan coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan nilai $r = 0,613$. Saran untuk mahasiswa dengan tetap menjaga keyakinan, harapan, rasa optimis, dan adanya ketahanan ketika melakukan kuliah sambil bekerja agar tetap dapat mengatasi dan melalui masalah yang ada ketika melakukan kuliah dan bekerja.

Kata kunci: *Psychological capital, stres, coping stress*

PENDAHULUAN

Indeks Pembangunan Manusia (IPM) di Jakarta meningkat 0,77% pada

2016, hal ini menunjukkan peningkatan kualitas pembangunan manusia di Jakarta yang meliputi diperolehnya kesehatan, pengetahuan atau pendidikan dan daya beli atau pengeluaran. Data tersebut dirilis Badan Pusat Statistik (BPS) DKI Jakarta, dimana pada tahun 2016 IPM Jakarta mencapai 79,60 dan lebih tinggi dari IPM Nasional. Kepala BPS DKI Jakarta

*Korespondensi Penulis:

1dephey@gmail.com

²keziasubandy@gmail.com

menyatakan pertumbuhan ekonomi nasional dan komponen pengeluaran menjadi variabel terbesar yang menjadikan IPM Jakarta lebih tinggi dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di Indonesia. Hal ini membuat seseorang harus bekerja, mendapatkan posisi pekerjaan yang baik dan mendapatkan gaji yang baik pula untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, namun sekarang ini persaingan untuk mendapatkan pekerjaan dan mendapatkan posisi jabatan yang baik di suatu perusahaan tidak mudah karena banyak persaingan yang harus dilalui serta klasifikasi kerja yang diinginkan perusahaan saat ini meningkat yaitu minimal lulusan S1. Dengan memiliki pendidikan tinggi memberikan kesempatan yang lebih besar untuk menempati atau mendapatkan kerja dan posisi jabatan yang baik dalam perusahaan, mendapatkan bayaran yang lebih besar dan meningkatkan kualitas hidup jangka panjang bagi orang dewasa (Montgomery & Cote dalam Papalia, Old, & Feldman, 2009).

Gelar sarjana akan berguna bagi mahasiswa yang bekerja di suatu perusahaan, dimana dengan memiliki gelar sarjana akan membuka peluang level karir bagi karyawan (Widyanto dalam Wahyu, 2014). Oleh karena itu, dari generasi ke generasi beberapa dari banyak orang saat ini silih berganti antara mengambil kesempatan sekolah dan bekerja, beberapa mengejar keduanya secara bersamaan (Furstenberg et al., 2005 dalam Papalia, Olds dan Feldman, 2009).

Dalam sebuah penelitian yang melibatkan 4624 mahasiswa di Inggris diketahui bahwa sekitar 77% mahasiswa bekerja dan kenaikannya mencapai naik sekitar 59% (Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah meningkat, 2010). Data mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Indonesia sendiri belum ada, tetapi pada sebuah survei kepada mahasiswa psikologi di kampus UIN MALIKI Malang, pada tahun 2015 mahasiswa yang bekerja ada sekitar 8,11% yang bekerja. Kemudian pada Universitas Pamulang terdapat 60% dari 48.000 mahasiswa adalah karyawan yang melanjutkan pendidikan S1, serta **kelas**

karyawan Universitas Mercu Buana dari tahun 2002 sampai 2015 jumlah mahasiswa sudah mencapai 11.769 orang (Liauw, 2015). Hal ini dapat disimpulkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja di setiap universitas dan daerah berbeda-beda.

Ketika menjalani kuliah sambil bekerja mahasiswa memiliki alasan yang bermacam-macam, yaitu pertama, mahasiswa bekerja untuk mencari penghasilan tambahan untuk biaya kehidupan sehari-hari seringkali tidak cukup atau tidak sebanding dengan uang saku yang diberikan oleh orang tua (Dudija, 2011). Kedua, untuk membantu perekonomian keluarga dan membayar uang kuliah karena untuk meraih jenjang pendidikan tinggi di institusi pendidikan unggulan biayanya tidak murah dan terus meningkat setiap tahun dimana besaran kenaikannya mencapai 15%. Biaya pendidikan hingga anak lulus kuliah yang tahun ini hanya berada pada kisaran Rp 100 juta lebih, akan meningkat lebih tinggi sepuluh tahun mendatang (Primus, 2014). Ketiga, mereka melakukan kuliah dan bekerja secara bersamaan karena untuk mengisi waktu luang. Keempat, untuk mencari pengalaman yang mana banyak mahasiswa yang kuliah sambil bekerja hanya mencari pengalaman saja. Mereka sebenarnya mampu dalam segi ekonomi namun karena melihat teman yang bisa berkuliah sambil kerja, mereka tertarik melakukannya (Bahar, 2017).

Akan tetapi, dalam menjalani kuliah dan bekerja secara bersama bukanlah hal yang mudah dan memiliki keterbatasan. Mahasiswa seringkali terbebani dalam proses perkuliahan dengan tugas yang banyak. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan dan bahaya bagi mahasiswa yang kuliah sambil bekerja (Dudija, 2011). Menurut Shenoy (2004) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Stres dapat mengaktifasi reaksi hormon dan sistem saraf serta memicu tingkah laku yang mengganggu seperti kurang tidur. Menurut Royal Society for Public Health, kurang tidur dapat menyebabkan orang merasa depresi dan

merasa stres (dalam Nainggolan, 2016). Weidner, Kohlmann, Dotzauer, & Burns (1996), menyatakan stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (dalam Rakhmawati, Farida & Nurhalimah, 2014).

Masalah lainnya, adalah berbagai problematika yang terjadi di tempat kerja dapat memberi dampak terhadap proses belajar mahasiswa yang bekerja. Masalah-masalah yang sering dihadapi di tempat kerja antara lain, rutinitas pekerjaan yang monoton, konflik dan hubungan yang tak harmonis sesama pegawai atau dengan atasan, persaingan yang ketat, tuntutan kerja yang makin bertambah, pekerjaan yang bertumpuk, serta gaji yang tak sesuai. Beehr & Newman (1978) mendefinisikan bahwa stres kerja sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi diantara manusia dengan pekerjaan (dalam Wijono, 2010). Survei yang dilakukan oleh Regus (2012), pekerja di Indonesia semakin tertekan. Survei ini diteliti berdasarkan opini lebih dari 16.000 orang pekerja profesional di seluruh dunia, ditemukan bahwa lebih dari setengah pekerja di Indonesia (64%) mengatakan bahwa tingkatan stres mereka bertambah dibandingkan tahun lalu, responden mengkonfirmasi bahwa pemicu stres lebih banyak disebabkan karena lingkungan profesional dibandingkan dengan lingkungan pribadi, dengan pekerjaan mereka, manajemen dan keuangan pribadi merupakan faktor utama penyebabnya (Candra, 2012).

Kesulitan-kesulitan dalam bekerja dan kuliah tersebut pada akhirnya akan membuat stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Kinansih dalam Sujono, 2014). Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak bekerja dan juga

jarang terlibat aktivitas kampus (Furr dan Elling dalam Dauly & Rola, 2009).

Peneliti melakukan wawancara untuk memperoleh gambaran apakah mahasiswa yang bekerja mengalami stres menjalani kedua kegiatan antara kuliah dan bekerja. Wawancara ini dilakukan pada 10 responden yaitu mahasiswa yang bekerja *full-time* dan menjalani kuliah malam. Dua responden mengatakan tidak mengalami stres atau kesulitan dalam menjalani bekerja dan kuliah secara bersamaan karena mereka merasa tidak cemas, tidak sulit tidur, tidak merasa mudah lelah dan sulit berpikir jernih, serta tidak mudah marah-marah dan dapat mengontrol emosi mereka dan tidak sulit berkonsentrasi ketika menjalani kuliah dan bekerja. Delapan responden mengatakan bahwa mengalami stres dan kesulitan dalam menjalani bekerja dan kuliah secara bersamaan. Mereka mengatakan stres yang mereka alami membuat mereka mengantuk, mudah kelelahan, seluruh badan terasa sakit, sakit demam, sakit kepala, sulit untuk berkonsentrasi, mudah gelisah, mudah terbawa emosi atau sulit mengontrol emosi mereka, serta berubahnya selera makan yang menyebabkan terjadinya masalah pencernaan. (Komunikasi Pribadi, 2017).

Spickard (2001) menjelaskan bahwa pada mahasiswa yang bekerja salah satu penyebab turunnya prestasi di bangku perkuliahan adalah faktor pekerjaan. Masalah di tempat kerja seperti rutinitas kerja, pekerjaan yang bertumpuk, persaingan yang ketat, dan hubungan yang kurang harmonis dengan sesama karyawan atau dengan atasan serta jenis pekerjaan yang berat menimbulkan kelelahan yang berat (dalam Diaz, 2007). Penelitian yang dilakukan Grenberger & Steinberg (dalam Santrock, 2003) menunjukkan adanya dampak yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja, yaitu mereka sulit menyeimbangkan tuntutan di dunia kerja, pendidikan, keluarga dan teman-teman mereka. Kemudian menurut Steinberg (2013) menjelaskan bahwa 20 jam kerja per minggu akan memberi pengaruh yang kurang baik terhadap prestasi akademis

maupun terhadap kondisi psikologis bagi mahasiswa yang bekerja. Hal ini dapat dikatakan bahwa mahasiswa yang bekerja (*full-time*) tidak selalu memiliki psikologis yang positif.

Kondisi psikologis yang baik ini diperlukan ketika mahasiswa menjalani kuliah dan bekerja, kondisi psikologis positif ini tidak hanya menyangkut kemampuan intelektual dan kemampuan berkompetisinya di kampus dan di dunia kerja nantinya, namun untuk dapat tetap bertahan selama proses kuliah, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan tepat waktu dengan kualitas baik, serta tuntutan sosial lainnya (Prihatsanti, 2014). Dalam bekerja kondisi psikologis yang baik ini juga diperlukan, perusahaan yang sehat tercermin dari anggota organisasinya yang mampu bertahan melalui berbagai tantangan dan persaingan usaha. Sudut pandang anggota organisasi yang positif memberi daya hidup, mengembangkan dan saling menghargai. Perilaku positif dapat berupa keluhuran dan kinerja organisasi, membangun keuletan, investasi untuk kekuatan, dan emosi positif dalam organisasi (Gunawan, 2011 dalam Liwanto & Kurniawan, 2015).

Untuk menjalani kuliah dan bekerja diperlukan kondisi psikologis untuk dapat menjalani kedua hal tersebut. Berbagai teori yang mendukung tentang psikologis positif dan perilaku positif. Teori terbaru dicetuskan oleh Luthans (2007) yang dikembangkan menjadi *Psychological Capital* (PsyCap). *Psychological capital* diartikan sebagai keadaan psikologi individu yang positif, yang dicirikan oleh: (1) adanya keyakinan diri atau efikasi diri dalam melakukan tindakan yang perlu untuk mencapai sukses dalam tugas-tugas yang menantang (*self-efficacy*); (2) memiliki atribusi yang positif (*optimisme*) untuk mencapai kesuksesan di masa sekarang dan yang akan datang; (3) persistensi dalam mencapai tujuan, dengan kemampuan mendefinisikan kembali jalur untuk mencapai tujuan jika diperlukan demi mencapai kesuksesan (*hope*); dan (4) ketika menghadapi masalah dan kesulitan,

individu mampu bertahan dan terus maju (*resiliency*) untuk mencapai sukses (Luthans, Avolio, Avey, 2015).

Penelitian menunjukkan hasil bahwa *psychological capital* mampu mengurangi stress di berbagai disiplin ilmu (Yu Wen & Chuan Lin, 2014 dalam Prihatsanti, 2014). Hossein, Manijeh dan Pasha (2014) menambahkan bahwa empat dimensi modal psikologis, yaitu efikasi, optimism, harapan, dan resiliensi memberikan pengaruh secara signifikan pada performa akademik mahasiswa. Maka menjadi penting jika *psychological capital* mendapatkan perhatian untuk dapat meningkatkan performa mahasiswa, meningkatkan indeks prestasi, memberikan jalan bagi mahasiswa untuk mencapai tujuan mereka, secara realistis, optimis, memberi keyakinan untuk melakukan perubahan positif di tempat kuliah, lingkungan dan bangkit kembali jika mengalami kegagalan (dalam Prihatsanti, 2014).

Banyak penelitian telah dilakukan untuk meneliti *psychological capital* dalam konteks organisasi. Avey (2014) menyatakan sejak tahun 2005 telah ada studi dengan *psychological capital* yang memprediksi kinerja individu yang optimal (misalnya: *organizational citizenship behavior*, perilaku menyimpang), dan sikap (misalnya, kepuasan, komitmen, kesejahteraan, keinginan berpindah). Kemudian Qadeer & Jaffery (2014) menemukan bahwa iklim organisasi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological capital* karyawan (Prihatsanti, 2014).

Ketika menjalani kuliah sambil bekerja yang menimbulkan tekanan, kesulitan dan stres diperlukan cara-cara yang tepat untuk dapat mengatasi tekanan atau stres tersebut ketika menjalani kuliah sambil bekerja. Hal ini disebut dengan *coping* atau *coping stress*. Pengelolaan stres biasanya berhubungan dengan strategi *coping*. *Coping* membantu individu menghilangkan, mengurangi, mengatur atau mengelola stres yang dialaminya. *Coping* dipandang sebagai faktor penyeimbang

usaha individu untuk mempertahankan penyesuaian dirinya selama menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres (Billing & Moos, 1984 dalam Smith & Dalen, 2007).

Coping stress adalah mencoba untuk menemukan cara yang dapat menghapus atau menetralkan faktor stres yang ada, namun tidak hanya itu, *coping stress* tidak hanya melakukan sesuatu dan kemudian menyingkirkan stres setelah itu, tetapi mencoba untuk menemukan cara untuk benar-benar menghentikan stres yang ada (Frydenberg, 1999). *Coping stress* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi masalah yang datang kepada dirinya. Setiap individu dalam kehidupan bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitarnya. Ada berbagai cara untuk menyelesaikan, menghadapi, tetapi tidak jarang kita menemui orang yang takut menghadapi suatu masalah dan tidak mencari jalan keluar dari masalah tersebut (Rizky, Zulharman & Rizma, 2014).

Dalam coping stress terdapat dua kategori dasar yaitu, *emotion focused coping* dan *problem-focused coping*. Menangani stres dengan *Problem-focused coping* adalah dengan cara mengidentifikasi masalah, mencari solusi dan memilih solusi yang berpotensi untuk menyelesaikan masalah tersebut dan menghadapi masalah tersebut, serta lebih mengurangi adanya keterlibatan ego (Lazarus & Folkman, 1984). Sedangkan *emotion-focused coping* dengan cara melakukan perbandingan positif, mencari nilai positif dari peristiwa negatif, menjaga jarak, menghindari/melakukan pencegahan, melakukan pengalihan kepada hal-hal lain seperti olahraga, meditasi, penggunaan alkohol, serta lebih melibatkan emosi dan ego dan melampiaskan kemarahan (Dewe, Cox, & Leiter, 2005).

Dalam menjalani kuliah sambil bekerja dibutuhkan *psychological capital* dan *coping stress* untuk dapat menjalani kedua hal tersebut karena adanya tekanan dan stres ketika menjalani kuliah sambil

bekerja. Lazarus (2003) mengidentifikasi *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resiliency* sebagai jalan untuk mencari pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang menyesuaikan diri dengan stres (Rabenu, Yaniv, Elizur, 2016). *Coping* memainkan peran penting dalam fisik dan kesehatan individu mengatur hubungan antara stres dan hasil stres. Ini adalah strategi atau metode untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis (Yan & Zhang, 2016). Lazarus (2003) mengidentifikasi *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resiliency* sebagai jalan untuk mencari pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang menyesuaikan diri dengan stres (Rabenu, Yaniv, Elizur, 2016). Pan dan Zhou (2009) menemukan bahwa gaya *coping* negatif dan positif mahasiswa bekerja sebagai mediator parsial antara modal psikologis dan kesehatan psikologis (dalam Rabenu, Yaniv, Elizur, 2016).

Coping memainkan peran penting dalam fisik dan kesehatan individu mengatur hubungan antara stres dan hasil stres. Ini adalah strategi atau metode untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan dan menjaga keseimbangan psikologis (Yan & Zhang, 2016). Penelitian sebelumnya, mengungkapkan bahwa optimisme positif terkait dengan dua himpunan bagian dari keterlibatan respon dalam *coping*, yaitu pada *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Gautam & Passi, 2014).

Menurut Ferrel (2016) *Hope* sangat terkait dengan *coping*, dimana *hope* diidentifikasi sebagai landasan atau mediator untuk *coping*, melakukan metode *coping*, dan adanya keberhasilan saat melakukan *coping*. Strategi untuk mempertahankan harapan mencakup metode *coping* yaitu pada *problem-focused coping* (misalnya dengan, menyusun sasaran, mengelola gejala secara aktif, mendapatkan keteraturan) dan strategi *emotion-focused coping*. Menurut Siebert (2005) *resiliency* dapat dihubungkan dan dikombinasikan dengan *coping* karena dengan adanya *resiliency*, menuntun mereka untuk melakukan *coping*.

Strategi *Coping* yang dilakukan seseorang dapat mempengaruhi *self-efficacy* yang dimilikinya. Ketika seseorang bisa melakukan strategi *coping* dengan efektif maka *self-efficacy* atau keyakinan yang dimilikinya akan baik, tetapi juga sebaliknya apabila strategi *coping* yang dilakukan seseorang tidak efektif maka akan mengakibatkan *self-efficacy* yang dimiliki orang tersebut rendah atau kurang baik (Larimer, 1990 dalam Fauziannisa & Tairas, 2013).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* mahasiswa yang bekerja. Hipotesis dalam penelitian adalah:

Ho: Tidak ada hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja.

Ha: Ada hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Psychological capital*. Variabel terikat *dependent variable* atau variabel terikatnya adalah *coping stress*.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani kuliah dan bekerja *full-time* di Jakarta dengan rentang usia 18-35 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster Sampling*. Menurut Nurssalam (2008), *Cluster sampling* adalah pengelompokan sampel berdasarkan wilayah atau lokasi populasi. Dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *cluster sampling* karena peneliti memiliki pertimbangan untuk mengambil sampel agar dapat mewakili dari lima wilayah di Jakarta, yaitu Jakarta Barat, Jakarta Pusat, Jakarta Selatan, Jakarta Timur, Jakarta Utara.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur *psychological capital* dan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah dan juga sedang bekerja yang disusun sendiri oleh peneliti. Kuisisioner dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap pendapat, persepsi seseorang/kelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban dari setiap item instrumen pertanyaan memiliki gradasi sangat positif sampai sangat negatif umumnya skala likert mengandung pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Skor yang diberikan adalah 4,3,2,1.

Instrumen *psychological capital* yang dibuat di buat berdasarkan teori *psychological capital* dikemukakan oleh Luthans, Youssef dan Avolio (2007), dengan membagi menjadi 4 dimensi yaitu *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, *resiliency*. Keempat dimensi tersebut ada dalam instrumen *psychological capital* yang terdiri dari 24 pernyataan yang dilakukan pengacakan. Peneliti melakukan uji coba pada instrumen *psychological capital* kepada 40 mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Hasil uji reliabilitas yang dilakukan peneliti sebesar 0,885. Setelah butir gugur dibuang, hasil uji reliabilitas menjadi 0,899. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan instrumen *psychological capital* reliabel. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,6.

Uji validitas untuk variabel *psychological capital*. Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur (Siregar, 2013). Peneliti membuang pernyataan yang gugur dengan cara melihat nilai *r tabel* atau *table product moment* dan kemudian membandingkan dengan nilai *corrected-item total correlation*, ketika nilainya kurang dari nilai *r tabel* maka pernyataan gugur. Nilai *r tabel* pada saat melakukan uji coba yang digunakan adalah 0,312. Butir-butir dengan *corrected-item total correlation*

dibawah 0,312 akan dianggap gugur. Setelah peneliti melakukan analisis, hasil uji validitas diperoleh adalah butir yang masih dapat terpakai sebanyak 18 dari 24 pernyataan. Rentang validitasnya 0,886 – 0,902.

Tabel 1. Penyebaran butir saat uji coba instrumen *psychological capital*.

Dimensi	Favorable	Unfavorable
<i>Self-Efficacy</i>	1,2*,3	7,8,9
<i>Hope</i>	4,5,6*	10,11,12
<i>Resiliency</i>	13,14*,15	19,20*,21*
<i>Optimism</i>	16,17,18*	22,23,24

*Butir gugur

Tabel tersebut menggambarkan bahwa saat melakukan uji coba, diperoleh enam buah pernyataan yang gugur yaitu nomor 2 pada dimensi *Self-efficacy*, nomor 6 pada dimensi *Hope*, nomor 14, 20, 21 pada dimensi *Optimism*, kemudian nomor 18 pada dimensi *Resiliency*. Sehingga pada saat melakukan penyebaran instrumen untuk penelitian (*field*), peneliti hanya menggunakan 18 pernyataan yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 2. Butir yang dipakai saat penelitian (*field*)

Dimensi	Favorable	Unfavorable
<i>Self-Efficacy</i>	1,3	7,8,9
<i>Hope</i>	4,5	10,11,12
<i>Resiliency</i>	13,15	19
<i>Optimism</i>	16,17	22,23,24

Instrumen *Coping stress* yang dibuat peneliti berdasarkan teori *Coping stress* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, dengan membagi menjadi dua dimensi yaitu *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*, kemudian dua dimensi tersebut terbagi menjadi masing-masing yaitu *emotion-focused coping* mencakup *distancing*, *self-controlling*, *escape-avoidance*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility* dan *problem-focused coping* mencakup *confrontive coping*, *seeking social support*, *planful problem solving*. Kedua dimensi tersebut

ada dalam instrumen *coping stress* yang terdiri dari 54 pernyataan.

Peneliti melakukan uji coba pada instrumen *coping stress* dengan menghitung reliabilitas berdasarkan masing-masing indikator yang dimiliki dalam dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* dan mendapatkan hasil reliabilitas setelah membuang butir-butir yang gugur.

Tabel 3. Nilai reliabilitas instrumen *coping stress*

Dimensi	Indikator	Nilai Reliabilitas
<i>Emotion-Focused Coping</i>	<i>Distancing</i>	0,820
	<i>Self-controlling</i>	0,770
	<i>Escape-avoidance</i>	0,606
	<i>Accepting responsibility</i>	0,813
<i>Problem-Focused Coping</i>	<i>Positive reappraisal</i>	0,649
	<i>Confrontive coping</i>	0,674
	<i>Seeking social support</i>	0,606
	<i>Planful problem solving</i>	0,641

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat dikatakan instrumen *coping stress* reliabel, Menurut Siregar (2013) suatu instrumen dapat dikatakan reliabel bila koefisien reliabilitas $r > 0,6$. Uji validitas pada instrumen *coping stress*, dengan membuang pernyataan yang gugur dengan cara melihat nilai r tabel atau *table product moment* dan kemudian membandingkan dengan nilai *corrected-item total correlation*, ketika nilainya kurang dari nilai r tabel maka pernyataan gugur. Nilai r tabel yang digunakan pada saat uji coba adalah 0,312. Butir-butir dengan *corrected-item total correlation* di bawah 0,312 akan dianggap gugur. Setelah peneliti melakukan analisis, hasil uji validitas diperoleh adalah butir yang masih dapat terpakai sebanyak 35 dari 54 pernyataan. Rentang validitasnya 0,318 – 0,657.

Hasil uji coba, diperoleh 35 butir pernyataan yang gugur yaitu tiga pernyataan pada *distancing*, tiga pernyataan pada *escape-avoidance*, dua pernyataan pada *seeking social support*, empat pernyataan pada *positive reappraisal*, satu pernyataan pada *accepting responsibility*, enam pernyataan pada *planful problem solving*.

Analisa data yang digunakan untuk melakukan uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan *Alpha Cronbach*. Seelum dilakukan uji hipotesa, dilakukan uji persyaratan asumsi dengan menggunakan *One-Sample-Kolmogrov-Smirnov Test*. Jika data yang diperoleh dari penelitian ini terdistribusi secara normal ($p > 0,05$) maka untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Pearson*. Korelasi *Pearson* adalah korelasi yang digunakan untuk mencari arah dan kekuatan hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terkait (Y) dan data berbentuk interval dan rasio. Namun, apabila data penelitian ini tidak terdistribusi secara normal ($p < 0,05$), maka peneliti akan menggunakan korelasi *Spearman* (Siregar, 2013). Analisis dilakukan dengan bantuan *software SPSS 20*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh sebanyak 387 subjek mahasiswa yang kuliah sambil bekerja *full time*, yang berdomisili di lima wilayah Jakarta. Berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini diperoleh jenis kelamin laki-laki sebanyak 154 orang dengan presentase 39,79% dan perempuan sebanyak 233 orang dengan presentase 60,21%.

Dalam penelitian ini, terdapat jumlah terbesar yaitu 272 subjek yang dengan rentang usia 21-25 tahun dengan persentase 70,28%. Setelah itu, 86 subjek yang berusia 18-20 tahun dengan persentase 22,22%. kemudian untuk 25 subjek yang pada rentang usia 26-30 tahun dengan persentase 6,46%. Selanjutnya pada rentang

usia 31-35 tahun terdapat 4 orang subjek dengan persentase 1,04%.

Berdasarkan domisili, jumlah terbesar terdapat pada wilayah/domisili Jakarta Barat yaitu 187 subjek 48,32%. Setelah itu, 66 subjek yang berdomisili di Jakarta Utara dengan persentase 17,05% kemudian pada domisili Jakarta Selatan terdapat 51 subjek dengan persentase 13,18%. Pada subjek yang berdomisili di Jakarta Pusat terdapat 45 subjek dengan persentase 11,63%. Selanjutnya, 38 subjek yang berdomisili di Jakarta Timur dengan persentase sebanyak 9,82%.

Hasil normalitas *psychological capital* memiliki nilai $p = 1,136$. ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan data *psychological capital* yang didapatkan terdistribusi secara normal. Sementara itu, untuk data *coping stress* diperoleh hasil analisis data yang memiliki nilai $p = 1,376$ ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan data *coping stress* yang didapatkan terdistribusi secara normal.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Hasil Korelasi			
	Nilai p	Nilai r	Kekuatan Korelasi
<i>Psychological Capital</i> dengan <i>Coping Stress</i>	0,000	0,613	Kuat

Peneliti membuat kategori gambaran *psychological capital* berdasarkan nilai persentil yang didapatkan. Kategori tersebut terbagi kedalam empat kategori, yaitu kategori sangat rendah untuk skoring kurang dari 50, kategori rendah untuk skor 50 – 55, kategori tinggi untuk skor 56 – 63, dan kategori sangat tinggi untuk skor lebih dari 63. Jumlah subjek terbanyak ada pada kategori *psychological capital* tinggi.

Tabel 5. Kategorisasi *Psychological Capital*

N o	Kategori- sasi Psy. Capital	Batas Skor Psy. Capital	f	%
1	Sangat Rendah	< 50	94	24,29%
2	Rendah	50 – 55	93	24,03%
3	Tinggi	56 – 63	108	27,91%
4	Sangat Tinggi	> 63	92	23,77%
Total			387	100%

Kategori gambaran *coping stress* berdasarkan nilai persentil yang didapatkan. Kategori tersebut terbagi kedalam empat kategori, yaitu Kategori sangat rendah untuk skoring kurang dari 98, kategori rendah untuk skor 98 – 104, kategori tinggi untuk skor 105 – 117, dan kategori sangat tinggi untuk skor lebih dari 117. Jumlah subjek terbanyak ada pada kategori *coping stress* rendah/sangat rendah/tinggi/sangat tinggi.

Tabel 6. Norma dan Persentase *Coping Stress* Subjek Penelitian

N o	Klasifi- kasi Coping Stress	Batas Skor Coping Stress	f	%
1	Sangat Rendah	< 98	92	23,77%
2	Rendah	98 – 104	88	22,74%
3	Tinggi	105 – 117	112	28,94%
4	Sangat Tinggi	> 117	95	24,55%
Total			387	100%

Hasil analisis data korelasi *Pearson* menunjukan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis H_a diterima yaitu terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Nilai *Pearson Correlation* (r) sebesar (+) 0,613. hal ini menunjukkan hubungan yang kuat antara *psychological capital* dengan *coping stress*. Arti positif adalah hubungan antara variabel

psychological capital dengan *coping stress* searah, maksud dari searah adalah semakin tinggi *psychological capital* maka semakin baik *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah *psychological capital*, maka semakin rendah pula *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Tabel 7. Uji Korelasi Dimensi *Psychological Capital* dengan *Coping Stress*

Dimensi Psychological Capital	Coping Stress		
	Nilai p	Nilai r	Kekuatan Korelasi
Self-Efficacy	0,000	0,537	Cukup
Hope	0,000	0,536	Cukup
Optimism	0,000	0,493	Cukup
Resiliency	0,000	0,599	Cukup

Berdasarkan hasil analisis data korelasi *Pearson* pada dimensi *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency* dengan *coping stress* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-efficacy*, *hope*, *optimim*, dan *resileincy* dengan *coping stress*. Nilai *Pearson Correlation* (r) pada *self-efficacy* ($r = 0,537$), *hope* ($r = 0,536$), *optimism* ($r = 0,493$), dan *resiliency* ($r = 0,559$). Pada dimensi *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency* memiliki hubungan yang cukup dengan *coping stress*.

Uji korelasi dilakukan pula antara variabel *psychological capital* dengan dimensi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Berdasarkan hasil analisis data korelasi *Pearson* pada *psychological capital* dengan dimensi *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan dimensi *coping stress*, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Nilai *Pearson Correlation* (r) pada *problem-focused coping* ($r = 0,505$),

emotion-focused coping ($r = 0,623$). Terlihat dari hasil uji korelasi terlihat perbedaan kekuatan korelasi *psychological capital* dengan dimensi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Pada uji korelasi *psychological capital* dengan dimensi *emotion-focused coping* memiliki hubungan yang kuat, sedangkan kekuatan korelasi *psychological capital* dengan dimensi *problem-focused coping* memiliki hubungan yang cukup.

Pembahasan

Hasil penelitian, diperoleh gambaran *psychological capital* yang tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal tersebut ditunjukkan dengan jumlah kategori terbanyak adalah Tinggi (27,91%). Mengenai gambaran *psychological capital* pada dimensi *self-efficacy* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah masuk dalam kategori tinggi. hal ini terlihat pada jumlah kategori terbanyak yaitu tinggi (36,18%). Menurut Luthans dan Youssef (2007), *self-efficacy* merupakan keyakinan untuk melakukan dan terlibat dalam suatu usaha agar berhasil dalam tugas yang menantang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki keyakinan dan usaha untuk menjalani kuliah sambil bekerja yang memiliki kesulitan-kesulitan yang menantang ketika menjalani kedua hal tersebut secara bersamaan. Mengenai dimensi *optimism*, terlihat gambaran *optimism* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah adalah tinggi. hal ini terlihat pada jumlah kategori terbanyak yaitu sangat tinggi (45,99%). Menurut Gautam & Passi (2014), *optimism* didefinisikan sebagai harapan umum yang baik dibandingkan dengan hasil buruk umumnya akan terjadi bila dihadapkan pada masalah dalam suatu situasi. Secara umum *optimisme* menunjukkan sikap positif menjadi bagian dari psikologi positif dan terlihat bahwa beberapa orang optimis secara alami akan positif tentang kehidupan tetapi juga dapat disesuaikan dengan jenis pengalaman yang tepat. *Optimism* memainkan peran *mood* positif, ketekunan, pemecah problem yang

baik, akademis dan kesuksesan kerja (Scheier et al, 1992 dalam Gautam & Passi, 2014). Dari hasil yang didapatkan, disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki sikap yang positif yang sangat tinggi dalam menjalani kuliah sambil bekerja, karena *Optimism* yang dimiliki mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memainkan peran *mood* positif, ketekunan, pemecah problem yang baik, akademis dan kesuksesan kerja.

Mengenai dimensi *hope*, terlihat gambaran *hope* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah adalah tinggi. hal ini terlihat pada jumlah kategori terbanyak yaitu tinggi (41,34%). Menurut Synder et al (2002) *hope* menjadi kunci motivasi membangun dalam pengembangan psikologi positif. Adapun penetapan tujuan teori *hope* bahwa *hope* ada ketika seseorang memiliki motivasi untuk tetap terlibat dalam pencapaian masa depan dan mencari cara untuk mencapai situasi tertentu (Gautam dan Passi, 2014). Dapat disimpulkan, bahwa mahasiswa yang menjadi subjek penelitian yang bekerja sambil kuliah memiliki motivasi yang tinggi dan mencari cara untuk mencapai kesuksesan dalam menjalani kuliah sambil bekerja. Kemudian, mengenai dimensi *resiliency*, terlihat gambaran *resiliency* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah adalah masuk dalam kategori tinggi. hal ini terlihat pada jumlah kategori terbanyak yaitu tinggi (40,83%). Dimana *resiliency* adalah kemampuan untuk tetap berdiri, mengatasi dan benar – benar berkembang setelah kesulitan yang dihadapi (Jackson, 2006 dalam Feldman, 2012). Dalam penelitian ini sebagian besar mahasiswa yang kuliah sambil bekerja yang menjadi subjek penelitian memiliki kemampuan tetap bertahan dan berkembang ketika menghadapi kesulitan yang ada dalam menjalani kuliah sambil bekerja.

Sementara itu, mengenai gambaran *coping stress* mahasiswa yang kuliah sambil bekerja memiliki gambaran berdasarkan 2 dimensi yaitu dimana terlihat lebih tinggi pada dimensi *problem-focused*

coping dengan jumlah kategori terbanyak adalah tinggi (35,66%). Menurut Santrock (2003) *problem-focused coping* adalah strategi untuk penanganan stres atau *coping* yang digunakan oleh individu untuk menghadapi masalahnya dan berusaha menyelesaikannya. Dengan ini dalam penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja sambil bekerja memiliki penanganan stres yang tinggi dengan menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikan masalah yang muncul ketika menghadapi menjalani kuliah sambil bekerja, kemudian pada dimensi *emotion-focused coping* juga terlihat jumlah yang paling besar adalah ada dalam kategori tinggi (27,43%) . Menurut Santrock (2003) *emotional-focused coping* istilah yang dipakai Lazarus untuk strategi penanganan stres dimana individu memberikan respon terhadap situasi dengan cara emosional, terutama dengan menggunakan penilaian defensif, lebih pada menghindari sesuatu, merasionalisasi apa yang terjadi padanya dan menyangkalnya. Dapat disimpulkan sebagian mahasiswa kuliah sambil bekerja juga ada yang menggunakan penanganan stres atau tekanan dengan memberikan respon terhadap situasi dengan cara emosional, menghindari sesuatu, menyangkalnya dan menggunakan penilaian defensif mereka.

Hasil uji korelasi *psychological capital* dengan *coping stress* menunjukkan adanya hubungan yang positif signifikan antara *psychological capital* dengan *coping stress*. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi sebesar 0,613. Angka tersebut menunjukkan hubungan yang kuat antara *psychological capital* dengan *coping stress*, sehingga dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Korelasi dalam penelitian ini adalah korelasi positif, yaitu hubungan antara variabel *psychological capital* dengan *coping stress* searah, maksud dari searah adalah semakin tinggi *psychological capital* maka semakin tinggi *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah

psychological capital, maka semakin rendah pula *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

Korelasi yang cukup juga terlihat ketika masing-masing dimensi dari *psychological capital* yaitu *self-efficacy*, *hope*, *optimism*, dan *resiliency* di korelasikan dengan *coping stress*. Nilai *Pearson Correlation* (r) pada dimensi *Self-efficacy* menunjukkan ($r = 0,537$), dapat dikatakan bahwa kekuatan korelasinya berada dalam kategori cukup. Strategi *Coping* yang dilakukan seseorang dapat mempengaruhi *self-efficacy* yang dimilikinya. Ketika seseorang bisa melakukan strategi *coping* dengan efektif maka *self-efficacy* atau keyakinan yang dimilikinya akan baik, tetapi juga sebaliknya apabila strategi *coping* yang dilakukan seseorang tidak efektif maka akan mengakibatkan *self-efficacy* yang dimiliki orang tersebut rendah atau kurang baik (Larimer, 1990 dalam Fauziannisa & Tairas, 2013).

Kemudian hubungan korelasi *Hope* dengan *coping stress* ($r = 0,536$) dapat diartikan juga *hope* memiliki kekuatan korelasi yang cukup dengan *coping stress*. Menurut Ferrel (2016) *Hope* sangat terkait dengan *coping*, dimana *hope* diidentifikasi sebagai landasan atau mediator untuk *coping*, melakukan metode *coping*, dan adanya keberhasilan saat melakukan *coping*. Strategi untuk mempertahankan harapan mencakup metode *coping* yaitu pada *problem-focused coping* (misalnya dengan, menyusun sasaran, mengelola gejala secara aktif, mendapatkan keteraturan) dan strategi *emotion-focused coping* (misalnya dengan, menggunakan kecocokan, menilai rasa sakit dengan cara yang tidak mengancam). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah juga memiliki *optimism* yang terkait dengan *coping stress* yang dilakukan mahasiswa ketika menjalani kuliah sambil bekerja yang keduanya memiliki kesulitan masing-masing. Hal ini terlihat dari nilai korelasi *Optimism* ($r = 0,493$) dengan *coping stress*, *optimism* juga menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang cukup dengan *coping stress*, hal ini

diperkuat dengan adanya penelitian sebelumnya, mengungkapkan bahwa optimisme positif terkait dengan dua himpunan bagian dari keterlibatan respon dalam coping, yaitu pada *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Optimism* bertanggung jawab atas *stressor* yang dihadapi, *optimism* lebih mengendalikan *stressor* dengan pendekatan *coping*. Individu yang optimis dapat secara fleksibel untuk berubah dan beradaptasi dengan situasi dan situasi baru (Gautam & Passi, 2014). Dan terakhir pada dimensi *resiliency* ($r = 0,559$), dapat artikan bahwa dimensi *resiliency* memiliki hubungan yang cukup dengan *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Menurut Siebert (2005) *resiliency* dapat dihubungkan dan dikombinasikan dengan *coping* karena dengan adanya *resiliency*, menuntun mereka untuk melakukan *coping*. *Resiliency* tidak hanya dilihat dari kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik pada situasi sulit yang dialami, tetapi juga kemampuan individu untuk tetap mempertahankan kondisi fisik atau kesehatan dengan baik dan melakukan proses adaptasi dengan cara-cara yang tidak merusak.

Dalam penelitian ini peneliti juga melihat adanya perbedaan kekuatan korelasi ketika *psychological capital* yang dihubungkan dengan dimensi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *psychological capital* dengan *emotion-focused coping*. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan Nilai *Pearson Correlation* (r) pada dimensi *emotion-focused coping* ($r = 0,623$) yang termasuk dalam kategori memiliki korelasi yang kuat, sedangkan *problem-focused coping* ($r = 0,505$) termasuk dalam kategori memiliki korelasi yang cukup. Oleh karena itu, dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa adanya perbedaan kekuatan korelasi antara *psychological capital* pada masing-masing dimensi *coping stress*, yaitu pada korelasi *psychological capital* lebih kuat terjadi pada dimensi *emotion-focused coping*. Seperti menurut Lazarus (1999)

berpendapat bahwa *hope* dapat dipandang sebagai proses kognitif dari *emotion-focused coping*. Menekankan bahwa *hope* dapat melibatkan perpaduan antara penghakiman dan penilaian positif dan negatif, karena adanya ketidakpastian akan kejadian hasil yang diharapkan. Kemudian proses penting dalam melakukan adaptasi ketika melakukan *resiliency* terhadap suatu masalah adalah *coping*. Strategi ini mungkin lebih kepada *emotion-focused coping*, yang bertujuan mengubah cara seseorang menghadapi tantangan tersebut (seperti meminimalkan *stressor* atau mengidentifikasi aspek positif dari *stressor*). Secara umum *emotion-focused coping* lebih adaptif untuk mengubah *stressor* yang tidak berubah (Eckstrand & Potter, 2017).

Optimism menggunakan berbagai teknik *emotion-focused coping*, termasuk berusaha untuk menerima kenyataan dalam situasi yang sulit dan menempatkan situasi dalam menjadi keadaan yang terbaik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa orang optimis dapat menikmati dan melakukan penyesuaian diri ketika mereka merasa pesimis, bahkan dalam situasi yang tidak dapat diubah (Synder, 1999). *Optimism* beralih ke strategi adaptif, yaitu *emotion-focused coping*, seperti penerimaan, penggunaan humor dan *positive reframing* (membingkai ulang harapan mereka ke arah yang lebih positif). Inilah strategi yang membuat mereka terlibat dengan usaha untuk bergerak maju dengan kehidupan mereka (John, Robins, & Pervin, 1999). Kemudian, *self-efficacy* terkait dengan penggunaannya di kehidupan sehari-hari dan efektivitas dalam upaya mengatasi rasa sakit untuk mengurangi respons emosional terhadap kejadian yang tidak menyenangkan tanpa mengubah situasi dengan adanya *emotion-focused coping*. Keterlibatan *emotion-focused coping* akan mengendalikan tekanan atau tindakan yang dilakukan untuk meminimalkan kesulitan atau ketidakbahagiaan (Leventhal, dalam Weiner, 2003).

Dengan kata lain, *psychological capital* lebih banyak memiliki hubungan

dengan *emotion-focused coping* yang dilakukan mahasiswa saat menjalani kuliah sambil bekerja. korelasi yang lebih kuat antara *psychological capital* dengan *emotion-focused coping* ini mungkin disebabkan karena adanya faktor dari jumlah subjek yang diambil peneliti lebih banyak pada kategori perempuan yaitu 233 subjek. Hal ini didukung dengan adanya teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Affleck et al. (1999) memeriksa orang (wanita) menggunakan lebih banyak *emotion-focused coping* daripada pria, terlepas dari penyakit mereka dan setelah mengendalikan tingkat rasa sakit. Hal yang sama dinyatakan oleh France et al. (2004) bahwa wanita cenderung banyak dibandingkan pria untuk menggunakan *emotion-focused coping* (dalam Smith & Dalen, 2007), serta Kramer (1997) juga menyatakan *emotion-focused coping* yang berfokus pada emosi yang lebih umum terjadi di kalangan wanita (respon emosional memberikan bantuan sementara yang terbaik (dalam Szinovacz & Davey, 2008)).

SIMPULAN

Terdapat hubungan yang kuat antara *psychological capital* dengan *coping stress* nilai korelasi sebesar 0,613. Perbedaan kekuatan korelasi ketika *psychological capital* di hubungkan dengan dimensi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *psychological capital* dengan *emotion-focused coping*. Hal ini terlihat dari adanya perbedaan Nilai *Pearson Correlation* (r) pada dimensi *problem-focused coping* (r = 0,505) yang termasuk dalam kategori memiliki korelasi yang kuat, sedangkan *emotion-focused coping* (r = 0,623). Dengan kata lain, *psychological capital* lebih banyak memiliki hubungan dengan *emotion-focused coping* yang dilakukan mahasiswa saat menjalani kuliah sambil bekerja.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan peneliti selanjutnya dapat meninjau kembali item dalam kuisioner *coping stress* karena cukup

banyak item yang dibuang dalam penelitian ini, kemudian lebih memfokuskan lagi pada kategori pembagian pada dimensi *coping stress* yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian mengenai *psychological capital* dengan *student engagement*

Saran untuk mahasiswa yang bekerja sambil kuliah adalah untuk lebih mempertahankan *psychological capital* yang ada pada diri mahasiswa yang bekerjadengan berkomitmen untuk tetap menjaga keyakinan diri, harapan yang tinggi, rasa optimisme dan tetap bertahan ketika menjalani kuliah sambil bekerja. serta mahasiswa disarankan untuk mencoba lebih menggunakan *problem-focused coping* dengan menghadapi masalah yang ada, kemudian mencari solusi dan tindakan serta perilaku yang tepat untuk memecahkan masalah ketika menghadapi kesulitan dalam menjalani kuliah sambil bekerja. Serta mahasiswa dapat mencari bantuan psikologis dengan berdiskusi atau berkonsultasi dengan pihak yang lebih berpengalaman dibidangnya jika merasa berbeban berat ketika menjalani kuliah sambil bekerja.

Saran untuk Universitas diharapkan dapat memberikan bekal pengembangan diri pada mahasiswa yang melakukan kuliah sambil bekerja serta mengadakan seminar ataupun *workshop* mengenai cara menjaga keyakinan diri, optimisme yang baik, harapan yang tinggi serta memiliki ketahanan yang baik ketika menjalani kuliah sambil bekerja dan agar mahasiswa dapat lebih mengarahkan mahasiswa untuk dapat mencari cara penenangan stres/*coping stress* yang lebih tepat ketika menjalani kuliah sambil bekerja, serta pihak universitas dapat menyediakan jasa konsultasi untuk membantu pengembangan diri para mahasiswa yang kuliah sambil bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bandura, Albert. (2002). *Self-Efficacy in changing societies*. UK: Cambrige University Press
- Bahar. (2017). Berikut ini alasan mengapa mahasiswa kuliah sambil bekerja. Diakses dari: <http://www.ahzaa.net/2016/06/berikut-ini-alasan-mengapa-mahasiswa.html>
- Bartsch, K., & Evelyn (2005). *The wounded healer* (Terjemahan). Semarang: Panji Graha
- Billing, A.G., & Moos, R.H. (1984). Coping, stres, & social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877-891.
- Candra, A. (2012). 30 persen pekerja kantor alami stres. Di akses 24 Februari 2017 dari <http://health.kompas.com/read/persen.pekerja.kantor.alami.stress>
- Daulay, S. F & Rola, F. (2009). *Perbedaan self-regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja*. Skripsi. Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Dea. (2017). *Kualitas pembangunan meningkat*. Diakses dari <https://www.pressreader.com/indonesia/kompas/20170418/282144996218398>
- Dewe, P., Cox, T., & Leiter, M. (2005). *Coping, health and organizations*. CRC Press.
- Dewe, P.J., Michael P., O'Driscoll, & Cary L.C. (2010). *Coping with work stress: A review and critique*. Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9780470711712>
- Diaz, R. (2007). *Hubungan antara burnout dengan motivasi berprestasi akademis pada mahasiswa yang bekerja*. diakses dari http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2007/Artikel_10599179.pdf
- Dudija, N. (2011). *Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja*. Bandung: Institut Manajemen Telkom
- Erickson-Schroth, L., & Glaeser, E. The role of resilience and resilience characteristics in health promotion. (2017) In Eckstrand, K.L., & Potter. J. Editor (Eds.), *Trauma, resilience, and health promotion in lgbt patients: what every healt care provider should know*. Springer.
- Fauziannisa, M., Maritje, M., & Trairas, W. 2013. Hubungan antara Strategi Coping dengan Self-efficacy pada Penyalahguna Narkoba pada Masa Pemulihan. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 136-140.
- Feldman, R.S. (2012). *Pengantar psikologi: Understanding psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Frydenberg, E. (1999). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. NY: Routledge.
- Gautam, R & Passi, S. (2014). Assesing the role of coping styles as mediators for hope and optimism in measuring academic motivation among first generation learners. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(1), 78-86.
- John, O.P., Robins, R.W. & Pervin, L.A. (1999). *Handbook of personality: Theory and Research*. US: John Wiley & Sons, Inc.
- Lazarus, R.S., Susan. F. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R.S., & Bernice N.L. (2006). *Coping with aging*. NY: Oxford University Press.
- Liauw, H. (2015). Perguruan tinggi swasta giat jaring mahasiswa. Diakses dari <http://edukasi.kompas.com/read/2015/01/22/02330031/Perguruan.Tinggi.Swasta.Giat.Jaring.Mahasiswa>
- Liwarto, Iwan. H., & Kurniawan, A. (2015). Hubungan psycap dengan kinerja

- karyawan PT. X Bandung.
Manajemen, 14(2), 223-243.
- Luthans, F., Youssef C.M., & Avolio, B.J.
 (2015). *Psychological capital and beyond*. New York: Oxford University Press.
- Luthans, F., Youssef C. M. & Avolio, B.J.
 (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York: Oxford University Press.
- Nainggolan, S. Y. (2016). *Kurang tidur menyebabkan depresi dan stres*. Diakses dari <http://rona.metrotvnews.com/kesehatan/nN97qRrk-kurang-tidur-menyebabkan-depresi-dan-stres>
- Smith, B. W., & Dalen, J. (2007). Coping with arthritis: From vulnerability to resilience. In Martz, E., & Livneh, H. Editor (ed), *Coping with chronic illness and disability: theoretical, empirical, and clinical aspect*. Springer.